

# ENRIQUE ROJAS

COMPRENDE  
TUS EMOCIONES



  
ESPASA

## Alegría

Son otras dos piezas sentimentales claves. Dos estados de ánimo que marcan la afectividad. *La alegría es un sentimiento de gozo, de contento, de animación, de dicha, que se produce por algo bueno que nos ha sucedido: desde haber alcanzado un objetivo por el que hemos luchado o conseguido una meta largamente esperada.* La alegría se manifiesta por *dentro* y por *fuera*, es interior y exterior. Es uno de los paisajes del ánimo más fundamentales, produce complacencia, entusiasmo.

Hay una gradación afectiva que quiero explicar y que va de abajo arriba, de menos a más: *placer-alegría-felicidad*. El *placer* es la culminación de un deseo que produce una sensación de disfrute, de agrado y que puede ser físi-

---

\* Buena parte de estas ideas las expuse en la conferencia pronunciada en el Movicenter Montevideo (Uruguay) el 1 de mayo de 2023.

ca, psicológica, social o cultural; una buena comida, las relaciones sexuales satisfactorias, una fiesta o un buen libro que nos tiene atrapados en sus páginas o un concierto extraordinario... son muchos los matices, pero se mueven en ese contexto. El placer es la satisfacción de algo sensible. Suele desembocar en una experiencia de reposo y en ella vibran los tres éxtasis de la temporalidad: pasado, presente y futuro; se disuelven las vivencias negativas del pasado, se saborea el presente en lo que ha sucedido y, de alguna manera, el futuro asoma con buenos presagios y esperanzas.

La *alegría* está por encima del placer, tiene más sustancia, más fuerza y nos damos cuenta de que la vida nos enriquece<sup>1</sup> de alguna manera. Las hay silenciosas y ruidosas; las alegrías tienen formas cambiantes, se mueven, se cruzan y entrelazan, forman alianzas, se superponen con estilos diversos... incluso lloramos de alegría, que es una forma notable de expresar lo inexpresable.

La *felicidad* consiste en estar contento con uno mismo viendo la *tabla de resultados biográfica*; como suma y compendio de la vida auténtica, como consecuencia de haber sabido ser coherente y diseñar una trayectoria personal armónica. Hay una *felicidad puntual* que se refiere al hoy y ahora y que explora el momento, y otra *felicidad estructural* que analiza nuestra existencia en panorámica y vien-

---

1. Toda educación tiene como objetivo de fondo patrocinar la alegría. Educar es convertir a alguien en persona. Es un árbol con muchas ramas.

do cómo han ido funcionando los grandes temas de la existencia<sup>2</sup>.

Pues bien, *la alegría está por encima del placer y por debajo de la felicidad*. Porque la felicidad es un resultado, es síntesis de nosotros mismos. Apretado resumen de lo que hemos ido haciendo con nuestra vida de acuerdo con lo que proyectamos.

Pongo un ejemplo concreto.

Se trata de una mujer de treinta y dos años que acaba de sacar las oposiciones a notarías. Ha estado preparándolas desde los veinticuatro años; en dos ocasiones se ha retirado y en otras dos ha aprobado algunos ejercicios, pero ha sido a la quinta vez cuando lo ha conseguido.

La he visto en consulta en sus momentos malos e incluso se planteó dejarlas, pues en medio de todo eso ha tenido dos relaciones afectivas complicadas, especialmente la segunda, en donde se equivocó de persona y estuvo de baja laboral durante dos semanas... Ha tomado medicación; en un principio le pauté ansiolíticos a dosis bajas y un fármaco para corregir el insomnio, pero más adelante necesitó tomar antidepresivos y le hice un programa de psicoterapia, pues sufrió mucho en su segunda ruptura afectiva.

Le sugerí un lema: *never give up*, nunca te rindas, que lo utilizó Winston Churchill en sus épocas de primer ministro. Y, al mismo tiempo, la animé a planificarse mejor, a relativizar

---

2. Lo veremos en el capítulo «Felicidad e Infelicidad». Pero no olvidemos que a la felicidad se la puede nombrar y estudiar de muy distintas formas y manera. Es un pozo sin fondo. Su contenido y geografía son interminables.

zar momentos difíciles al cantar los temas con el preparador... y finalmente sacó las oposiciones por las que había luchado tantos años: «Qué alegría tengo de, por fin, haber alcanzado esta meta, esta ilusión mía desde los últimos años de mi carrera de Derecho. Ahora veo todo el esfuerzo que he realizado y me siento muy contenta, porque ha merecido la pena todo lo que he superado. Este es uno de los momentos más importantes de mi vida y me ha valido mucho la divisa que me recomendó: *nunca te rindas*, ahora tengo ya una subida de la autoestima fuerte...».

### Otro ejemplo:

Estoy viendo desde hace unas semanas un chico de veinte años que acude a la consulta porque ha repetido dos años seguidos primero de Derecho; en dos años académicos ha aprobado tres asignaturas. Viene con sus padres. Cuando viene un adolescente, yo no le veo de entrada, lo hace una persona de mi equipo, pues lo habitual es que no tenga conciencia de su problema o está perdido o no sabe bien qué es lo que le sucede. Y, en consecuencia, hablo con sus padres, para que me den una información más precisa. Ellos me dicen: «El principal problema de mi hijo son los estudios: es muy vago, falta mucho a clase, le cuesta estudiar, dice que no se concentra, pero la realidad es que está todo el día enganchado al móvil, y luego su comportamiento es casa no es bueno: es muy egoísta, solo piensa en sus cosas; tiene dos hermanos: uno de veintidós y una hermana de diecisiete (que es mucho más madura en todo que este hijo nuestro). Su habitación está siempre desordenada, nosotros se la ordenamos de vez en cuando (me dice su madre) y nos está haciendo sufrir mucho.

»Mi marido es médico y yo soy enfermera. Ambos tenemos mucho trabajo, pero no hemos ocupado de nuestros hijos desde siempre, aunque con este todo ha sido muy difícil, pues desde los quince años ha sido un chico rebelde, contestón, difícil de manejar y que manipula todo con sus buenas palabras».

Le paso una serie de test de personalidad a los padres, para que los hagan como si fueran su hijo, poniéndose en su piel. Y les hacemos lo que nosotros llamamos en nuestro argot un *rastreo psicológico* de su hijo: infancia, adolescencia, primera juventud, cómo han sido sus estudios en el bachillerato... así como qué le quitarían y qué le añadirían a su personalidad para mejorarla (cosas muy concretas). A continuación, me voy con mis ayudantes, que me comentan la entrevista tenida con él, y luego me voy a tener mi primera entrevista con este joven. Lo primero que me dice es: «Yo no sé para que vengo a esta consulta, yo no estoy mal de la cabeza, mis padres se han empeñado en que venga y se han puesto muy pesados y aquí estoy». Le pregunto: «Pero ¿qué crees que te pasa a ti, por qué tus padres están tan preocupados por tu persona?». Él responde: «Bueno, a mí lo que me pasa es que no me gusta estudiar y no me concentro, y el médico del colegio me dijo que yo tengo un TDH y lo que necesito son unas pastillas, que llevo tomándolas muchos meses...».

El TDH significa un *trastorno por déficit de atención e hiperactividad*. Es un diagnóstico muy frecuentes en niños y adolescentes y podríamos decir que está de moda. Se trata de un cuadro clínico bastante bien tipificado, que consiste esencialmente en: falta de atención a detalles pequeños

de la vida ordinaria, que conducen a serias dificultades para las tareas escolares o actividades lúdicas; tendencia a la dispersión mental; en ocasiones parece que no prestan atención a lo que se les dice: oyen pero no escuchan; dificultad para terminar las tareas propias del colegio o encargos u obligaciones propias de su edad; problemas para organizarse en sus tareas diarias; pérdida de libros o cuadernos escolares o juguetes o lápices...

A cualquier chico con fracaso escolar enseguida se le aplica este diagnóstico, sin profundizar en la enorme importancia que tiene hoy la llamada *inteligencia auxiliar*, que es decisiva en estos años<sup>3</sup>. Y cuando vamos hablando con él, nos damos cuenta de dos cosas: una, que la medicación que se le ha prescrito para su cuadro clínico (Concerta de 36 mg en el desayuno y de 18 mg en la comida; se trata de metilfenidato, un potente activador para mejorar la capacidad de concentración y su rendimiento mental) no le ha ayudado nada... lo que significa que no es correcta la etiqueta diagnóstica; otra, que él no es consciente de que le domina la pereza para casi todo lo que significa un esfuerzo escolar, es desordenado, pierde el tiempo de manera continua, tiene una adicción al móvil y a alguna de las nuevas tecnologías... y tiene un fondo desmotivado.

---

3. Inteligencia es la capacidad para captar la realidad en su complejidad y en sus conexiones. Hoy hablamos de *inteligencias en plural*, porque se han descrito muchas modalidades. Se llama *inteligencia auxiliar* a aquel estilo que se concreta en una serie de herramientas que elevan la inteligencia básica o general que uno tiene a un alto nivel y que son: *orden, constancia, voluntad, motivación, capacidad de observación y la facultad de tomar nota de algo interesante*. De todas ellas la más importante es la *voluntad*: la pieza clave de la conducta.

Se trata de un chico relativamente abierto, que está como acomplexado porque no rinde y no sabe estudiar. Y hay un factor negativo añadido, su madre especialmente (su padre no actúa de este modo) le repite constantemente mensajes tales como: «Estudia, ponte a preparar ese examen que tienes, pierdes el tiempo, deja el móvil...». Y, a pesar de tener razón, la pierde por su insistencia machacona.

Le explico a la madre que existe una ley en psicología que se llama *ley estímulo-respuesta* que se define así: la repetición reiterada de un mismo estímulo verbal a un adolescente, cuando llega a un número de veces excesivo, induce, por agotamiento de esa incitación o persuasión, a hacer lo contrario de lo que se pretende. Hay que seguir la conducta siguiente: *administración inteligente y pausada de ese estímulo verbal*. Repetirle ese mensaje muy esporádicamente y cambiar el lenguaje.

Le digo a este adolescente su diagnóstico en primera persona: tengo un *problema grave de voluntad y sus dos piezas añadidas: el orden y la constancia*. Le hago un test de inteligencia general (de Raven) y tiene un nivel medio-alto. Inicio con él un *programa de conducta bidimensional*, en el que cada *objetivo* se acompaña de un *instrumento*, y en una libreta psicológica vamos explicándole cada una de estas pautas. Cada dos semanas viene a revisión y un día a la semana los repasa con su padre, antes de cenar, en un momento relativamente bueno para ambos (excluimos a su madre porque es bastante impaciente y le dice a su hijo las cosas demasiado directas y sin filtro).

Estos son los *objetivos psicológicos* resumidos:

1. Conocer mi diagnóstico: *grave problema de voluntad, orden y constancia*.



2. Saber que lo que a mí me pasa no se soluciona con pastillas.
3. Una vez a la semana voy a ordenar mi habitación; ordenar es saber tirar lo que estorba.
4. Ir a clase a diario, no faltar nunca (salvo que esté enfermo).
5. Tomar apuntes durante la clase y tener un cuaderno concreto para cada asignatura.
6. Tengo que terminar primero de Derecho: me quedan tres asignaturas, y hacer un organigrama con la ayuda de mi padre y del doctor.
7. Aprender a estudiar; seguir las indicaciones que me ha dado el doctor: apagar el móvil y las redes sociales; luchar por tener los cinco sentidos en lo que estoy estudiando; no levantarme de la mesa de estudio; ser capaz de estar una hora delante de los libros y luego hacer cinco minutos de descanso.
8. Tener una *tabla de ejercicios de gimnasia de voluntad*: pequeños y diarios; no hago lo que me pide el cuerpo, sino lo que es mejor para mí.
9. Aprender a subrayar, a hacer resúmenes, reglas nemotécnicas... trabajar la memoria.

Y así sucesivamente. No quiero alargarme, pues son muchos los comportamientos trabajados con él. Hemos sabido motivarlo y también hemos trabajado con los padres. Y su hermana menor también nos ha ayudado a animarlo en mejorar su rendimiento: muchos días estudia con él.

Meses más tarde ha aprobado el curso académico y está ilusionado con sacar el segundo entero. Está adquiriendo el hábito de estudio. Ha mejorado su conducta en casa (colabora en tareas domésticas, hace pequeños favores).

Al año siguiente aprueba todo en junio y con algunos notables. Hablo con él y me dice: «Estoy muy contento porque he cambiado bastante y quiero seguir en esta línea, ahora me doy cuenta de que lo mío no era de una pastilla que me cambiara, ahora entiendo lo que usted me decía, doctor, que la voluntad es más importante que la inteligencia. Es una alegría grande y me lo nota todo el mundo».

Me dicen sus padres: «Estamos muy contentos; en un año aproximadamente ha vuelto la alegría a nuestra casa e incluso hay más unión entre nuestros hijos... nuestro hijo ha dado un giro enorme en positivo».

La alegría es satisfacción, estado festivo que es consecuencia de que un propósito ha llegado a su destino; es el resultado de un logro. Y para ello es necesario que nuestros objetivos sean concretos, medibles. Cuando son difusos, etéreos, vagos, imprecisos... no acaban en nada. *La alegría es una manifestación de que vamos bien en la vida personal, en alguna parte de ella.* No olvidemos que, como la vida es tan rica y compleja, siempre habrá parcelas que estén más endebles, menos firmes y que es necesario trabajar y esforzarse con ellas.

La tristeza tiene una cierta relación con el descontento y este es debido, en muchas ocasiones, a no estar uno contento con su suerte, aunque muchas veces lo que sucede es que vemos las cosas a través de un cristal empañado, se nos presentan de forma borrosa, imprecisa y, en esos momentos, se deslizan pensamientos negativos que pueblan la mente de pesimismo y es necesario aprender a detectarlos, para

saber echarlos fuera. En cualquier existencia hay alegrías y tristezas, optimismos y desalientos y a veces son extremosos y nos arrastran hacia un cierto hundimiento de ánimo. Y lo curioso es que horas y días después, toda esa flotación melancólica se disuelve y desaparece. Son los vaivenes del estado de ánimo, a menudo condicionados por una imaginación suelta y sin control. Conseguir una buena *estabilidad emocional* es una tarea muy fructífera, aunque es complicado conseguirla; se trata de una tarea de artesanía psicológica<sup>4</sup>. También la voluntad tiene aquí un papel destacado.

*Voluntad es determinación, propósito firme en algo específico, poniendo todos los medios posibles para irlo alcanzando. Voluntad y motivación forman un binomio. Si se tiene educada la voluntad, la alegría está a la vuelta de la esquina.*

En las depresiones bipolares<sup>5</sup> la alegría existe en la *fase eufórica*, que es cuando el paciente está en un episodio de arriba, tiene lo que pudiéramos llamar una *alegría patológica*, que, si el paciente es joven, aún no sabe distinguir:

---

4. Aquí es esencial aprender a controlar bien estímulos externos (que nos pasan), estímulos internos (ideas, pensamientos e imaginaciones, que sin dueño producen mucho daño mental) y saber tener buena tolerancia a las frustraciones.

5. Son enfermedades del estado de ánimo debidas a un desorden bioquímico cerebral, hoy bastante bien conocidas. Se trata de la alternancia de episodios depresivos (tristeza, apatía, decaimiento anímico, disminución acusada del interés por todo o incapacidad para disfrutar de las cosas con las que habitualmente gozaba, ganas de llorar, pensamientos negativos, etc.) y otros de euforia o maníacos (estado de ánimo muy elevado, expansivo, hablar continuamente, autoestima exagerada, pensamiento acelerado, distraibilidad, aumento de la actividad, compras irrefrenables, etc.). Hoy su pronóstico ha cambiado gracias a tratamientos muy efectivos.

verborrea, dinamismo, hiperactividad, fuga de ideas (pasar con gran celeridad de un tema a otro sin profundizar en ellos), una alegría desbordante sin mucho fundamento, compras compulsivas, hablar en exceso y hacer preguntas indiscretas y un largo etcétera. Cuando la persona bipolar tiene ya una cierta experiencia de lo suyo, se da cuenta y también los familiares más cercanos, que dicen cosas como estas: «No es él, está fuera de su banda intermedia de ánimo... lo notamos enseguida, y cuando esto ocurre se lo decimos, y si le cuesta aceptarlo, llamamos a su psiquiatra para que se explique mejor».